

Zmiany stanu emocjonalnego w okresie ciąży i po porodzie



Niniejsza broszura informacyjna powinna zostać przekazana na początku ciąży wraz z innymi ważnymi informacjami i numerami kontaktowymi, które mogą być potrzebne.

Broszura przeznaczona jest dla kobiet oraz osób rodzących, ojców i partnerów, którzy korzystają z opieki położniczej w hrabstwie Northamptonshire. Ulotkę należy czytać na początku ciąży i przez cały okres jej trwania. W broszurze znajduje się wiele pomocnych informacji, do których można się odwołać.

Zarząd ds. Zintegrowanej Opieki w Northamptonshire (Northamptonshire Integrated Care Board) współpracujący ze Szpitalem Ogólnym Narodowego Funduszu Zdrowia w Kettering (Kettering General Hospital NHS Foundation Trust), Szpitalem Ogólnym Narodowego Funduszu Zdrowia w



SPIS TREŚCI

Kołysanka "Hush Little Baby" w wykonaniu Kathryn Gutteridge	4
Wstęp	5
Zmiany stanu emocjonalnego w ciąży i po niej	7
Rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych depresji i stanów lękowych	
Zmiany nastroju po porodzie:	13
Smutek poporodowy (Baby Blues)	15
Depresja poporodowa	15
Uraz po porodzie	16
Psychoza poporodowa	17
Pomoc wśród rodziny i partnerów	18
Ojcowie i partnerzy - ich ważna rola	19
Jak poradzić sobie z niskim nastrojem, depresją i stanami lękowymi	21
Plan zachowania dobrego zdrowia lub powrotu do zdrowia	23
How other people can help:	24
NHFT TALKING THERAPIES	25
Leki	26
Terapie uzupełniające	26
Opieka szpitalna	27
Źródła dostępne w Internecie i portale społecznościowe	28

KOŁYSNKA "HUSH LITTLE BABY"

Poniższy wiersz został napisany o doświadczeniu depresji poporodowej.

Cichutko maleństwo, proszę nie płacz,
mamusia jest zmęczona i nie wie
dlaczego.

Prześpij dzisiaj noc, po karmieniu pozwól
mamie odpocząć w swoim ciepłym, wygodnym
łóżku.

Cichutko, maleństwo, miej słodkie sny,
Mamusia się troszczy o Ciebie, choć
wydaje się to trudne, Nikt jej nie powiedział,
jak to będzie, Godziny, które trwają
wiecznie.

Cichutko, maleństwo, już bądź cichutko,
Pozwól mamusi spać choć przez chwilę
Mamusia zapomniała o sobie, nic jej nie
pozostało, Płacze ze smutku, czuje się
samotna i opuszczona.

Cichutko, maleństwo, bądź grzeczne,
Mamusia poczuje się lepiej, tak jak
powinna, Kocha Cię tak bardzo, choć trudno
o tym mówić
Niech czas będzie lekarstwem i niech nadejdzie

spokój. autor: Kathryn Gutteridge.

WSTĘP

Zaleca się przeczytanie niniejszej broszury wraz z partnerem, bliską osobą lub członkiem rodziny.

Pojawienie się dziecka i zostanie rodzicem to ważne wydarzenie życiowe, któremu zwykle towarzyszą zmiany w życiu rodzinnym, towarzyskim i w związku. Rodzice noworodka przeżywają różne emocje po jego narodzinach. Możesz czuć się szczęśliwa i dumna z siebie lub po prostu odetchnąć z ulgą, że poród się skończył.

Niezależnie od tego, czy jest to Twoje pierwsze, drugie czy trzecie dziecko, rodzicielstwo jest bardzo wymagające zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie, zwłaszcza w pierwszych tygodniach.

Może być trudno znaleźć czas dla siebie, partnera lub rodziny, kiedy dziecko potrzebuje Cię 24 godziny na dobę. Spełnianie potrzeb dziecka może przynosić satysfakcję, ale w czasie ciąży oraz w tygodniach i miesiącach po narodzinach dziecka normalne jest, że czasem można się poczuć przytłoczonym i wyczerpanym.

Staraj się nie oczekiwać zbyt wiele od siebie, a jeśli jesteś w związku - od swojego partnera.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że w pierwszych tygodniach i miesiącach rodzicielstwa możesz odczuwać różne emocje. Bardzo ważne jest, abyś szczerze rozmawiała o tym jak się czujesz ze swoim partnerem, przyjaciółmi lub rodziną.

Pełnienie roli rodzica oznacza ciągłe przeżywanie nowych sytuacji i wykonywanie zadań, co do których nie mamy pewności, że im poddamy. Trzeba nauczyć się nowych umiejętności radzenia sobie w takich sytuacjach.

Niniejsza broszura ma na celu przekazanie informacji na temat zmian emocjonalnych, które mogą zajść w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka. Broszura dostarcza informacji na temat stanów lękowych, depresji, psychozy i urazów oraz omawia objawy i możliwe sposoby ich leczenia. Dodatkowo udziela porad dotyczących samopomocy i powrotu do zdrowia kobiecie i osobie ciężarnej, jej partnerowi, rodzinie i przyjaciołom.

Informacje umieszczone w broszurze pomogą Ci zdecydować, czy emocje, których Ty (lub Twój partner) doświadczasz w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka, są czymś powszednim, czy też potrzebujesz dodatkowego wsparcia.

Lista pomocnych organizacji i grup wsparcia dla rodziców jest dostępna u położnej i pielęgniarki środowiskowej

Pamiętaj - jeśli wystąpią problemy ze zdrowiem psychicznym w czasie ciąży lub po urodzeniu dziecka, nie popadaj w rozpacz. Większość kobiet rodzących wraca do pełni zdrowia. Jeśli potrzebujesz wsparcia lub pomocy, zwróć się do położnej, pielęgniarki środowiskowej lub lekarza pierwszego kontaktu.

Jeśli uważasz, że dzieje się coś niedobrego, nie milcz. Pamiętaj, aby porozmawiać z pracownikiem służby zdrowia. Całościowe przedstawianie swojej sytuacji i wielu wyzwań, które stoją przed Tobą w zakresie zdrowia i sytuacji społecznej, jest bardzo ważne:
<https://www.fivexmore.com/6steps>

"Kobiety nie wiedzą automatycznie, jak być matką. Mężczyźni nie wiedzą automatycznie, jak być ojcem".



ZMIANY EMOJCONALNE W CIĄŻY I PO ROZWIĄZANIU

Coraz częściej uznaje się, że kobiety i osoby rodzące mogą być szczególnie wrażliwe emocjonalnie, gdy są w ciąży.

Wczesne rozpoznanie i leczenie obniżonego nastroju, depresji i stanów lękowych zwiększa szanse na poprawę sytuacji kobiety, jej dziecka i całej rodziny.

Dwie trzecie kobiet i osób rodzących, które doświadczają depresji po urodzeniu dziecka, miało obniżony nastrój lub depresję, kiedy były w ciąży.

Położna i pielęgniarka środowiskowa zapytają Cię, jak się czujesz i jak radzisz sobie emocjonalnie w trakcie ciąży i po urodzeniu dziecka.

Szczerze odpowiedzi na pytania umożliwią Tobie i pracownikowi służby zdrowia współpracę w zakresie czynnego kierowania swoim stanem emocjonalnym, co pozwoli Ci lepiej przygotować się do rodzicielstwa i nie tylko.

Możliwe czynniki wywołujące obniżony nastrój:

- Obecna depresja lub stan po depresji lub inny problem ze zdrowiem psychicznym
- Wcześniejsze poronienie lub strata okołoporodowa
- Daty rocznicowe związane ze stratą lub urazem
- Brak wsparcia
- Troski związane z sytuacją finansową, problemy mieszkaniowe
- Przebywanie w towarzystwie osoby, która Cię źle traktuje
- Choroba fizyczna
- Bycie ocenianym lub krytykowanym
- Gdy sprawy nie idą zgodnie z planem

ROZPOZNAWANIE WCZESNYCH SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH DLA DEPRESJI I STANÓW LĘKOWYCH

Bądź ze sobą szczerą, czytając poniższą listę. Jeśli zauważasz u siebie występowanie którejkolwiek z poniższych dolegliwości częściej niż zwykle, porozmawiaj o tym z zaufaną osobą.

Jeśli zaufaną osobą jest położna, pielęgniarka środowiskowa lub lekarz rodzinny, porozmawiaj z nimi jak najszybciej. Będą mogli Ci pomóc. Im szybciej poprosisz o pomoc, tym szybciej ją otrzymasz, poczujesz się lepiej i będziesz móc cieszyć się życiem w roli matki lub ojca.

Objawy depresji i stanów lękowych są różne dla każdej osoby. Depresja objawia się różnymi symptomami; uczucia, które mogą towarzyszyć niektórym osobom, są opisane poniżej:

Stany lękowe: możesz odczuwać silny niepokój, czasami możesz mieć obsesję na punkcie nieuzasadnionych, nierealistycznych i negatywnych obaw dotyczących niemowlęcia, siebie lub partnera. Możesz czuć się bezpieczniej, jeśli ktoś jest przy Tobie przez cały czas.

Ataki paniki: przyspieszone bicie serca, nieregularny oddech, potliwość dłoni i może Ci się zbierać na wymioty. Możesz czuć, że zaraz zemdlejesz. Ataki mogą wystąpić w każdej chwili, ale najczęściej zdarzają się w sytuacjach stresowych.

Napięcie: możesz odczuwać fizyczne napięcie, mięśnie mogą być zmęczone lub możesz zaciskać pięści, dolegliwości bólowe szyi i szczęki, możesz nie być w stanie się zrelaksować i odprężyć.

Rozdrażnienie: może się zdarzyć, że będziesz krzyczeć na niemowlę, dzieci, partnera lub inne osoby, które nie będą w stanie zrozumieć, co zrobiły, że zasłużyły na Twoją złość. Później możesz mieć wyrzuty sumienia i odczuwać smutek.

Obniżony nastrój: może się wahać od uczucia przygnębienia lub smutku do tak poważnego, że Twój świat jest całkowicie pusty i nie jesteś w stanie cieszyć się z niczego. Możesz mieć negatywne myśli, które koncentrują się na porażkach i nie jesteś zainteresowana swoim codziennym życiem.

Wychodzenie z domu może być dla Ciebie trudne, a nawet może się okazać, że rozmowa z ludźmi jest dla Ciebie zbyt trudna. Niemowlę może wywoływać u Ciebie mieszane uczucia, co może być przyczyną niepokoju. Możesz być zdania, że Twojemu niemowlęciu lub partnerowi będzie lepiej bez Ciebie.

Wyczerpanie: możesz odczuwać ciągłe zmęczenie, brak energii i nie radzić sobie z codziennymi zadaniami. Możesz wykazywać brak zainteresowania swoim wyglądem i otoczeniem. Możesz mieć trudności ze snem, z zasypianiem lub z budzeniem się bardzo wcześnie i niemożnością ponownego zaśnięcia.

Brak koncentracji: możesz odczuwać dezorientację lub mieć trudności z czytaniem lub oglądaniem telewizji.

Brak umiejętności podejmowania decyzji: podejmowanie prostych decyzji, takich jak decyzja, w co się ubrać, może wydawać się niemożliwa do podjęcia. Być może spędzasz dużo czasu na robieniu list, których celem jest zorganizowanie życia - ale odnosisz wrażenie, że Ci się to nie udaje.

Objawy fizyczne: zalicza się do nich między innymi zaburzenia apetytu, senność, bóle głowy, rozmazane widzenie i bóle brzucha. Mogą to być oznaki napięcia i sygnał organizmu, że dzieje się coś niedobrego.

Niepożądane lub natrętne myśli, obrazy lub wątpliwości: Na przykład możesz wierzyć, że jeśli nie będziesz chodzić po pęknięciach na chodniku dziecko prześpi całą noc, albo możesz wierzyć, że jeśli

będziesz chodzić po pęknięciach na chodniku wówczas Twoje dziecko umrze.

Tego typu doznania mogą być wynikiem obsesyjno-kompulsyjnych zaburzeń, które występują zdecydowanie dużo częściej, niż dotychczas przypuszczano. Bez podjęcia leczenia może to wpłynąć na Twoją zdolność do zadbanie o siebie i opieki nad niemowlęciem.

Takie myśli mogą być bardzo przerażające. Z tego powodu możesz odczuwać strach przed poinformowaniem kogokolwiek o tym, jak się czujesz, i możesz się obawiać, że zostanie Ci odebrane dziecko. Prawdopodobieństwo podjęcia takich kroków jest wyjątkowo niskie.

Brak zainteresowania seksem:

Wiele kobiet i osób rodzących po urodzeniu dziecka potrzebuje czasu, aby ponownie nabrać zainteresowania seksem. Mogą potrzebować czasu na wygojenie się po porodzie i mogą być zbyt zmęczone w pierwszych tygodniach i miesiącach po porodzie.

Jednak w przypadku zmian nastroju powrót do aktywności seksualnej może potrwać znacznie dłużej, co może stać się kolejnym źródłem stresu i frustracji.

Poczucie winy, wstyd i obwinianie:

jedną z wielu emocji, które opisują kobiety i osoby rodzące, jest przytłaczające poczucie winy. Mogą uważać, że powinny "być wdzięczne za piękne dziecko" lub za wszelką pomoc, którą otrzymują i powinny "wziąć się w garść".

Jest to trudne, ponieważ czasami osoby z najbliższego otoczenia mogą mówić takie rzeczy, po czym zaczyna Ci być wstyd i możesz się obwiniać. Jest to jedno z najczęściej występujących uczuć towarzyszących depresji i trudno jest przyznać się do takich emocji. Nie jest to Twoja wina; odczuwasz realne emocje, które pojawiły się, ponieważ Tobie i Twojej rodzinie jest trudno przystosować się do tak ważnego wydarzenia w życiu.

Wykorzystaj tę stronę na zastanowienie się nad swoimi czynnikami uruchamiającymi i wczesnymi sygnałami ostrzegawczymi oraz nad tym, w jaki sposób mogą one wzajemnie na siebie wpływać.

Sygnały ostrzegawcze	Czynniki uruchamiające
Np. Brak koncentracji	Np. Problemy finansowe

Położna, pielęgniarka środowiskowa i lekarz rodzinny są odpowiednio przygotowani, aby Ci pomóc. Chcą ci pomóc.

Wielu osobom jest trudno prosić innych o pomoc, ale prośenie o pomoc jest bardzo ważne.

Jest mało prawdopodobne, żeby stan depresji sam ulegnie poprawie, niezależnie od tego, jak bardzo sobie tego życzysz.

Depresja i stany lękowe są wyleczalne; to co czujesz nie jest Twoją winą.

Nikt by nie oczekiwał od Ciebie, że ze złamaną ręką poradzisz sobie sama, bez pomocy rodziny i usług medycznych.

Nie oczekuj, że Twój stan emocjonalny ulegnie poprawie bez ich pomocy.

Jeśli uważasz, że nie jesteś w stanie samodzielnie wyjaśnić im jak się czujesz, poproś zaufaną osobę, żeby Ci towarzyszyła.

Możesz poprosić położną, pielęgniarkę środowiskową lub lekarza rodzinnego, aby przyjęli Cię w domu.

Jest wiele różnych sposobów udzielania pomocy, które omówiono w dalszej części broszury.

“Nie wstydź się tego, co czujesz - nie jesteś sama.”



ZMIANY NASTROJU PO PORODZIE

Po urodzeniu dziecka może nastąpić kilka zmian nastroju: niektóre z nich występują często, inne rzadko i są bardziej poważne.

Twoje życie ulegnie zmianie po narodzinach każdego dziecka.

Pamiętaj, że niemowlę może wyrzucić Twój świat do góry nogami. Istnieje prawdopodobieństwo, że w pierwszych tygodniach i miesiącach będziesz się czuć emocjonalnie i fizycznie wyczerpana. Wejście w rolę rodzica po raz pierwszy może wywołać uczucie przytłaczającej odpowiedzialności i bardzo łatwo jest poczuć się źle, gdy inni rodzice z Twojego otoczenia sprawiają wrażenie, że radzą sobie doskonale.

Możesz oczekiwać, że pokochasz swoje dziecko od razu, ale może upłynąć trochę czasu zanim to nastąpi i nie zawsze jest to działanie instynktowne. To, że nie pokochasz swojego dziecka od razu, nie oznacza, że nie jesteś "dobrą matką/rodzicem" lub, że "bycie matką/rodzicem nie przychodzi Ci naturalnie". W istocie, możesz czuć się tak samo, jeśli jest to Twoje drugie, trzecie lub czwarte dziecko.



Nie bądź dla siebie zbyt surowa, jesteś tylko człowiekiem. Wszyscy uczymy się rodzicielstwa, kiedy pojawia się dziecko, a nie wcześniej.

Daj sobie dużo czasu na przyzwyczajenie się do nowego życia. Znajdź czas na odpoczynek i stosuj zdrową, bogatą w składniki odżywcze dietę, ponieważ pomoże Ci to osiągnąć i utrzymać dobre zdrowie fizyczne i emocjonalne.

Sprawy związane z ciążą, porodem, karmieniem i powrotem dziecka do domu mogą nie przebiegać zgodnie z planem lub oczekiwaniami. Należy pamiętać, że niektóre z tych zmian są poza Twoją kontrolą. Czasami możesz odczuwać stratę z powodu rzeczy, które nie poszły zgodnie z planem - ważne jest, by zachować pozytywne nastawienie do tego, co jest tu i teraz.

Porozmawiaj o tym, jak się czujesz, z zaufaną osobą, np. z partnerem, mamą, osobą bliską, położną lub pielęgniarką środowiskową. Zwierzenie się drugiej osobie może okazać się bardzo pomocne. Kiedy dowiedzą się, jak się czujesz, będą mogli udzielić Ci wsparcia, którego Twoim zdaniem potrzebujesz lub chcesz otrzymać.



SMUTEK POPORODOWY (BABY BLUES)

Osiem na dziesięć kobiet i osób rodzących twierdzi, że doświadczyła smutku poporodowego. W gruncie rzeczy tak wiele osób doświadcza smutku poporodowego, że uważa się za nietypowe, jeśli ktoś się nie czuje w taki sposób po przyjściu na świat dziecka, nawet przez krótki czas.

Smutek poporodowy rozpoczyna się zwykle w ciągu kilku dni po urodzeniu dziecka. Częstą reakcją jest wybuchanie płaczem bez konkretnego powodu lub uczucie, że w jednej chwili odczuwa się wyjątkowe szczęście, a w następnej jest się nieszczęśliwym. Odczucia takie jak niepokój, napięcie, brak pewności siebie czy zmartwienia nie są nietypowe.

Jeśli czujesz się coraz bardziej nieszczęśliwa lub przygnębiona, albo jeśli obniżony nastrój utrzymuje się dłużej niż tydzień, może to być sygnał, że doświadczasz czegoś innego niż smutek poporodowy.

Zwróć się o pomoc do położnej, pielęgniarki środowiskowej lub lekarza - należy zwrócić się do wymienionych pracowników służby zdrowia, zwłaszcza jeśli już wcześniej występowała u Ciebie depresja.

DEPRESJA POPORODOWA

Depresja poporodowa (skrót w j. ang. PND) dotyka około 1 na 10 kobiet i osób rodzących po urodzeniu dziecka. Choroba ta zwykle zaczyna się w pierwszych sześciu miesiącach po porodzie, pomimo że u wielu kobiet depresja pojawia się już w czasie ciąży.

Należy pamiętać, że depresja poporodowa może pojawić się w dowolnym momencie w ciągu pierwszego roku od narodzin dziecka. Depresja poporodowa może utrzymywać się dłużej niż rok, jeśli nie szuka się pomocy i nie podejmuje leczenia.

Nieleczona depresja poporodowa może być źródłem napięć w życiu rodzinnym i nieść ze sobą długotrwałe skutki dla wszystkich zainteresowanych.

Wczesne rozpoznanie i leczenie depresji poporodowej pozwala na szybszy powrót do zdrowia.

Często bliscy przyjaciele lub partner kobiety / osoby rodzącej dostrzegają, że coś jest nie tak, zanim ona sama to zauważy.

URAZ PO PORODZIE

Wiemy, że dla niektórych kobiet, osób rodzących i partnerów doświadczenie porodu może być bardzo stresujące. Takie uczucia mogą się utrzymywać przez kilka tygodni, a w niektórych przypadkach mogą NIE ustępować.

Naukowcy twierdzą, że u niektórych kobiet, osób rodzących i partnerów w trakcie porodu dochodzi do trwalszej traumy w wyniku doświadczenia porodu. Czasami nosi to nazwę "zespołu stresu pourazowego po porodzie".

Jeśli uważasz, że przeżyłaś uraz podczas porodu, zachęcamy do rozmowy na ten temat, kiedy uznasz, że jesteś na to gotowa.

Pracownicy służby zdrowia mogą być pomocni, oferując wsparcie i słuchając tego, co masz do powiedzenia. Może się okazać, że możliwość porozmawiania o swoich doświadczeniach związanych z porodem okaże się pomocna. Możesz skorzystać z usługi Birth Reflection (tłum. Rozmowa o porodzie), prowadzonej przez Organ Nadzorczy Położnictwa (Professional Midwifery Advocates) za pośrednictwem swojej położnej lub pielęgniarki środowiskowej.

Jeśli objawy wzmożonego niepokoju, trudności ze snem, koszmary nocne i retrospekcje (trwałe wspomnienia związane z porodem) utrzymują się dłużej niż 2-3 tygodnie, należy zachęcić kobietę do szukania pomocy najpierw u lekarza pierwszego kontaktu, który będzie mógł skierować ją do specjalisty dostępnego lokalnie.

U niektórych kobiet i osób w ciąży mogą dodatkowo wystąpić:

- natrętne myśli o porodzie, które są postrzegane jako ciągle powtarzające się.
- Problemy z przypomnieniem sobie niektórych etapów porodu
- stłumione emocje lub problemy z nawiązaniem więzi z dzieckiem
- depresja lub drażliwość
- wahania nastroju charakteryzujące się przejawianiem złości
- trudności z koncentracją
- trudności z karmieniem piersią
- poczucie braku kompetencji
- obawa, że wcześniejsze wydarzenia się powtórzą z podobnym, a nawet gorszym skutkiem
- strach przed ponownym zajściem w ciążę

Niektóre osoby unikają wizyt dla siebie lub dla swoich dzieci, co dodatkowo potęguje stres, który już odczuwają. Może to dotyczyć również badania i leczenia nieprawidłowych wymazów z szyjki macicy.

PSYCHOZA POPORODOWA

Psychoza poporodowa (PP) jest również znana jako psychoza połogowa lub choroba dwubiegunowa o podłożu połogowym. Jest to rzadka i poważna zmiana nastroju, która dotyka około 1 do 2 na 1000 świeżo upieczonych matek. Ten rodzaj psychozy występuje w pierwszych tygodniach po urodzeniu dziecka.

Osoby, u których zdiagnozowano zaburzenia dwubiegunowe, lub które cierpiały na psychozę poporodową we wcześniejszych ciążach, są bardziej narażone na rozwój tej choroby.

Do objawów należą między innymi:

- halucynacje - osoba słyszy, widzi, czuje lub odczuwa zapachy, które nie istnieją dla innych
- urojenia - niezwykle przekonania, takie jak przeświadczenie, że osoba musi uratować świat lub posiada specjalną moc
- mania - osoba uważa, że ma wyjątkowo dużo energii i pragnie być "super-mamą" lub jest niespokojna i poddenerwowana
- utrata kontaktu z rzeczywistością

Objawy psychozy poporodowej mogą się bardzo szybko nasilić, dlatego należy ją traktować jako nagły przypadek

choroby i zazwyczaj konieczne jest leczenie szpitalne, najlepiej w specjalistycznym oddziale zwanym "oddziałem matki i dziecka".

Kobiety i osoby rodzące mogą wrócić do pełni zdrowia, jeśli otrzymają odpowiednią pomoc i wsparcie. W przypadku kobiet i osób rodzących, które mają bliskiego krewnego cierpiącego na psychozę poporodową lub chorobę dwubiegunową, istnieje nieznacznie zwiększone ryzyko. Poinformuj o tym pracownika służby zdrowia.

Objawy mogą być następujące:

- problemy ze snem, bezsenność lub poczucie, że sen nie jest Ci potrzebny
- mowa o szybszym tempie lub głośniejsza niż zwykle
- bardzo zajęty umysł lub gonitwa myśli
- zachowywanie się w sposób, który wymyka się spod kontroli lub jest niepodobny do danej osoby
- uczucie paranoi lub podejrzliwość co do motywów działania innych osób
- opinia, że codzienne wydarzenia, wydarzenia z telewizji lub radia mają wyjątkowe, osobiste znaczenie
- przekonanie, że dziecko jest w jakiś sposób związane z Bogiem lub diabłem
- bycie zajęтым lub roztargnionym i problemy z koncentracją

Partner może być pierwszą osobą, która zauważy, że źle się czujesz. Ważne jest, aby partner lub - jeśli nie posiadasz partnera - osoba bliska wiedziała, na jakie objawy należy zwracać uwagę.

Poszukiwanie pomocy możliwie jak najszybciej zwiększy Twoje szanse na szybki powrót do zdrowia.

POMOC WŚRÓD RODZINY I PARTNERÓW

Pamiętaj, że depresja i stany lękowe nie są wyborem.

Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić jako osoba z rodziny rodzica, aby mu pomóc. Na przykład:

- W miarę możliwości pomóż w zorganizowaniu opieki nad dzieckiem.
- Pomaganie w obowiązkach domowych może dać rodzinie bardzo potrzebny czas na relaks i spędzaniu wspólnego czasu.
- Twoja cierpliwość i zrozumienie w tym trudnym czasie będą ważne dla całej rodziny.
- Zachęć każdego z rodziców do otwartej i szczerzej rozmowy o swoich uczuciach. Może Ci być trudno słuchać niektórych rzeczy.
- Należy poważnie potraktować wyrażone obawy i troski. Twoja empatia i zrozumienie sprawią, że łatwiej będzie danej osobie się Tobie zwierzyć.

- Być może warto dowiedzieć się więcej o depresji, stanach lękowych i psychozie. Pomoże Ci to lepiej zrozumieć, co czuje kobieta, i pomoże w dalszym udzielaniu jej wsparcia. Proszę wejść na stronę <https://www.appnetwork.org/18>

OJCOWIE I PARTNERZY - ICH WAŻNA ROLA

Przystosowanie się do roli rodzica może zająć wiele czasu. Jako ojciec lub partner jesteś często najważniejszą osobą, która może pomóc partnerce w powrocie do zdrowia. Może się to wydawać niezwykle pochlebne, ale jednocześnie czasami można to postrzegać jako ciężar.

Po porodzie wielu ojców i partnerów może czuć się przygnębionych i odczuwać stany lękowe. Jest to reakcja na dużą zmianę w ich stylu życia i stres związany z przystosowaniem się do roli rodzica.

Mężczyźni i partnerzy często nie zdają sobie sprawy z tego, że cierpią na depresję, ponieważ niektórzy z nich ukrywają swoje uczucia, zwłaszcza gdy są nimi przytłoczeni. U mężczyzn częściej występują objawy złości i frustracji niż płaczliwość i smutek.

Może się zdarzyć, że mężczyźni i partnerzy będą mieli obojętny stosunek do dziecka i trudno im będzie nawiązać z nim więź w pierwszych dniach po urodzeniu. Co więcej, mogą się również czuć odrzuceni i pominięci przez partnerkę zajęłą dzieckiem.

Unikanie rodziny poprzez pracę do późnych godzin lub częstsze niż zwykle wychodzenie z domu może być sygnałem, że trudno jest im się przystosować do nowej sytuacji. Pomocny może być czas i wsparcie ze strony partnerki lub rodziny oraz świadomość, że inni świeżo upieczeni rodzice również przez to przechodzą. U mężczyzn i partnerów po urodzeniu dziecka występują objawy depresji. Jeśli partnerka zachoruje na depresję poporodową, to prawdopodobieństwo, że ojciec i partner doświadczą depresji, wzrasta do 50%. Badania potwierdzają, że zarówno rodzicom tej samej płci, jak i rodzicom adopcyjnym mogą towarzyszyć zmiany związane z nastrojem poporodowym.

WSPIERANIE PARTNERA

Pamiętaj, że depresja i stany lękowe nie są wyborem. Twój partner nie chce tak się czuć. Nie chce być dla Ciebie ciężarem. Nie chce być chory.

Twoje wsparcie będzie miało kluczowe znaczenie dla jego powrotu do zdrowia. Należy mieć nadzieję, że kiedy poczuje się lepiej, uznacie, że doświadczenie z tego trudnego okresu tylko wzmocni Wasz związek.

Wszystkie wcześniejsze rady będą również pomocne w uzupełnieniu poniższych sugestii.

- Często zapewnij osobę, że objawy są tymczasowe i z czasem wróci do zdrowia
- Okazuj dużo miłości, wsparcia i dodawaj otuchy.
- Należy pamiętać również o tym, aby osoba przyjmowała odpowiednią ilość pokarmu i odpoczywała.
- Zachęcaj ją do wysiłku fizycznego, nawet jeśli jest oporna. Wspólny krótki spacer sprawi, że i Ty poczujesz się lepiej.
- Zachowaj pozytywne nastawienie do rodzinnych postępów, nawet jeśli są one niewielkie. Doda Ci to otuchy, że sytuacja ulegnie poprawie.
- Zrób tej osobie masaż. Nie przejmuj się, nie musisz być ekspertem, na początek spróbuj delikatnego głaskania. Dzięki temu osoba będzie mogła się zrelaksować i odzyskać dobre samopoczucie.
- Kiedy możesz, wygospodaruj czas dla Was jako pary bez dziecka. Może to być nawet wtedy, kiedy dziecko śpi.
- Zadbaj o siebie. Zaleca się zapoznanie z poniższym tekstem "Pomaganie sobie w obniżonym nastroju, depresji i stanach lękowych". Jeśli będziesz wykonywał te proste czynności, łatwiej będzie Wam je wykonać razem.

POPROŚ O POMOC, JEŚLI JEJ POTRZEBUJESZ - NIE TRZYMAJCIE TEGO W SOBIE

Trudności związane ze stanem psychicznym dla rodziny i przyjaciół po narodzinach dziecka mogą mieć ogromny wpływ na zdrowie, związek, przyjaźnie i karierę rodziców, a także potencjalnie wpływać na emocjonalne i fizyczne samopoczucie dziecka. Radzenie sobie z tym na co dzień może być trudne.

JAK PORADZIĆ SOBIE Z NISKIM NASTROJEM, DEPRESJĄ I STANAMI LĘKOWYMI

Przejmij kontrolę: jesteś jedyną osobą, która może zdecydować, co jest dla Ciebie najlepsze. Nauka wyznaczania łatwych do osiągnięcia celów może dać Ci poczucie sukcesu.

Samoświadomość i wiedza: mając dziecko, masz szansę lepiej poznać siebie, swoje mocne strony, zdolność do zmian i dowiesz się, co chcesz osiągnąć. Poznanie siebie i zrozumienie tego, co się dzieje, oraz sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach redukuje lęk, buduje pewność siebie i przyspiesza poprawę samopoczucia.

Zapytaj lekarza rodzinnego, pielęgniarkę środowiskową lub położną o dostępne książki samopomocowe, które mają na celu poprawę samopoczucia.

Organizacja dnia: organizuj swój dzień i wyznaczaj małe, osiągalne cele, takie jak przygotowanie posiłku, zapłacenie rachunku itp. Ważne jest, aby codziennie odpoczywać i mieć czas na relaks.

Aktywność fizyczna: Jest wiele dowodów potwierdzających, że regularna aktywność fizyczna może być bardzo skutecznym sposobem na podniesienie niskiego nastroju i pomaga w dobrym samopoczuciu. Dla świeżo upieczonego rodzica wyjście z domu i spacer można uznać za duże osiągnięcie i ważny element organizacji dnia.

Dobrze jest wykonywać delikatne ćwiczenia, ponieważ pomogą w lepszym samopoczuciu.

Miejscowe ośrodki rekreacyjne mogą organizować zajęcia relaksacyjne i gimnastyczne. Mogą również dysponować żłobkami. Zapytaj lekarza rodzinnego, pielęgniarkę środowiskową itp. o skierowanie na gimnastykę w Twojej okolicy.

Dodatkowo w Twoim środowisku lokalnym mogą być organizowane spotkania z innymi rodzicami, którzy ćwiczą w grupie, na przykład podczas spaceru z wózkiem.

Zdrowe odżywianie: rodzice są często tak zajęci dbaniem o potrzeby swoich dzieci, że zapominają o sobie.

Dieta niskotłuszczowa, bogata w błonnik, z dużą ilością świeżych warzyw i owoców zwiększy energię organizmu. Zbyt duża ilość kofeiny może spowodować wzrost poziomu niepokoju.

Zdrowe odżywianie jest ważne, jednak niedobór pokarmów może obniżyć poziom energii i produkcję mleka, jeśli karmisz piersią. Nie czuj się pod presją, że musisz schudnąć lub przejść na dietę.

Pozytywne myślenie: bądź nastawiona pozytywnie. Nie wszystko w Twoim życiu jest wyłącznie negatywne, nawet jeśli teraz tak uważasz. Na początku może być trudno znaleźć pozytywne strony dnia, ale robiąc to zauważysz, że zaczynasz się lepiej czuć.

Nadzieja: Żyj z dnia na dzień. Pierwszym i najważniejszym krokiem na drodze do wyzdrowienia jest zaakceptowanie przez Ciebie, Twojego partnera i rodzinę, że jest to stan tymczasowy i w miarę upływu czasu wyzdrowiejesz.

"Im szybciej
otrzymasz
pomoc, tym
szybciej
wyzdrowiejesz".

PLAN ZACHOWANIA DOBREGO ZDROWIA LUB POWROTU DO ZDROWIA

Zastanów się przez chwilę nad niektórymi z wyżej wymienionych punktów i nad tym, jak możesz je wykorzystać w swoim życiu.

Dieta:

Aktywność fizyczna:

Pozytywne nastawienie i nadzieja:

Organizacja dnia:

POMOC INNYCH OSÓB

W większości przypadków łagodnych i umiarkowanych zaburzeń psychicznych lekarz pierwszego kontaktu, pielęgniarka środowiskowa i położna zalecają skorzystanie z podejścia "krok po kroku" do proponowania leczenia. Oznacza to rozważenie wielu rozwiązań innych niż medyczne, np. zwrócenie uwagi na styl życia, np. aktywność fizyczną, dietę, oczekiwania i umiejętności radzenia sobie z problemami, a także próbowanie nowych rzeczy.

Zapytaj pielęgniarkę środowiskową, lokalne centrum dziecka lub grupy wsparcia o masaż dla niemowląt. Masaż jest wspaniałym środkiem, który przynosi korzyści Tobie i Twojemu dziecku. Badania wykazują, że masaż niemowląt obniża poziom hormonów stresu zarówno u dziecka, jak i u osoby wykonującej masaż. Masaż mogą wykonywać rodzice, co sprzyja pozytywnym emocjom związanym z budowaniem więzi i przywiązaniem, a także niesie ze sobą korzyści fizyczne dla wzrostu i rozwoju dziecka.

Jeśli objawy wskazują na umiarkowaną depresję,

wówczas może być konieczne zastosowanie leków na depresję. U niektórych osób stwierdzono zwiększony wskaźnik powrotu do zdrowia, kiedy wykorzystano zarówno leki na depresję, jak i terapię poprzez rozmowę oraz dostępne możliwości samopomocy. Powyższe metody leczenia mogą być łączone w przypadku depresji długoterminowej o umiarkowanym lub ciężkim nasileniu.

"Masaż dla niemowląt pomaga obniżyć poziom hormonu stresu, zarówno u dziecka, jak i u osoby wykonującej masaż".

TERAPIE NHFT POPRZEZ ROZMOWĘ

Lekarz, pielęgniarka środowiskowa i położna skierują Cię do odpowiedniej dla Twoich potrzeb usługi. Pomoc może uwzględniać usługi TERAPII NHFT POPRZEZ ROZMOWĘ dla osób o łagodnych lub umiarkowanych problemach ze zdrowiem psychicznym, specjalistyczne usługi w zakresie zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym lub inne usługi w zakresie zdrowia psychicznego.

Możesz sama skierować się na TERAPIĘ NHFT POPRZEZ ROZMOWĘ na stronie <https://www.nhft.nhs.uk/talkingtherapies> Terapie poprzez rozmowę są bardzo pomocne w przypadku osób cierpiących na depresję lub ze stanami lękowymi.

Pielęgniarka środowiskowa udzieli Ci praktycznych porad na temat stylu życia, o których już wspomniano w niniejszej broszurze, a także krótkoterminowych interwencjach terapeutycznych, które pomogą poprawić stan psychiczny.

Możliwość zwierzenia się osobie, która nie jest z Tobą spokrewniona lub nie jest Twoim bliskim przyjacielem, może na początku wydawać się niezręczna, ale jednocześnie ma kilka zalet. Możesz być bardziej szczerą w rozmowie ze specjalistą, który Cię wysłucha i zaoferuje obiektywną poradę i wsparcie.

Możliwość porozmawiania o swoich problemach ze współczującą, rozumiejącą i pozbawioną krytyki osobą może przynieść wielką ulgę i pozwolić się odciążyć.

LEKI

Jeżeli przyjmujesz leki, kiedy planujesz zajść w ciążę lub kiedy dowiesz się, że jesteś w ciąży, nie przerywaj ich nagle, w pierwszej kolejności należy zasięgnąć porady lekarza.

Należy pamiętać, że rozpoczęcie przyjmowania leków nie jest oznaką porażki, może być jednym z narzędzi, które pomogą Ci odzyskać równowagę.

Leki przeciwko depresji i stanom lękowym mogą być pomocne w niektórych rodzajach depresji i nie są uzależniające. Wiele z nich można przyjmować w okresie ciąży i podczas karmienia piersią.

Więcej informacji na temat środków na depresję można znaleźć na stronie <https://www.medicinesinpregnancy.org/>.

TERAPIE UZUPEŁNIAJĄCE

Niektórym osobom pomagają terapie uzupełniające, takie jak refleksologia czy aromaterapia. Jak sama nazwa wskazuje, są one najskuteczniejsze, gdy stosuje się je jako uzupełnienie innych zabiegów terapeutycznych. Jeśli czujesz się bardzo źle, powinny być zastosowane równoległe z leczeniem zaleconym przez lekarza. Pamiętaj, aby lekarz wiedział, jakie terapie uzupełniające stosujesz.

Pamiętaj, że osoba prowadząca terapię musi być odpowiednio przeszkolona w zakresie stosowania jej u kobiet w ciąży. Dodatkowo należy się upewnić, że stosowanie olejków w aromaterapii jest bezpieczne w okresie ciąży.

Do przykładów niektórych dostępnych terapii należą:

- Aromaterapia
- Środki ziołowe
- Homeopatia
- Masaż dla niemowląt
- Refleksologia
- Akupunktura

OPIEKA SZPITALNA

U niektórych kobiet i osób rodzących, które przechodzą chorobę okołoporodową, pojawiają się poważniejsze objawy i konieczne jest zapewnienie im bardziej specjalistycznej opieki.

Pomimo tego, że możesz być leczona psychiatrycznie, żeby wspomóc powrót do zdrowia, musi to być częścią ogólnej strategii wsparcia i praktycznej pomocy, w którą zaangażowani są partnerzy, rodzina i przyjaciele. W razie potrzeby lekarz pierwszego kontaktu skieruje Cię do psychiatry.

Przyjęcie na oddział szpitalny zdarza się rzadko, chyba że występuje u Ciebie głęboka depresja lub psychoza. W niektórych szpitalach działają specjalne oddziały zwane "oddziałami matki i dziecka" dla kobiet i osób rodzących, które muszą być objęte specjalistycznym leczeniem, dzięki czemu nie muszą być oddzielone od swoich dzieci. Zarówno podczas pobytu w szpitalu, jak i po powrocie do domu będziesz potrzebować wiele wsparcia.

Możesz skorzystać z pomocy specjalistów i wolontariuszy, takich jak np.

Home-start. Bądź otwarta w rozmowach na temat swoich uczuć i obaw, ponieważ pomoże to innym zrozumieć, czego potrzebujesz.

Porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. W okolicy Twojego miejsca zamieszkania mogą być dostępne grupy wsparcia dla kobiet po porodzie. Jest to dobry sposób na poznanie innych matek, wymianę informacji, zrelaksowanie się i nabranie pewności siebie w zakresie takich umiejętności jak karmienie piersią i opieka nad dzieckiem. Dodatkowe informacje znajdziesz na liście organizacji niosących pomoc.

Lokalna pielęgniarka środowiskowa, położna i centrum dziecka zawsze pomogą Ci skontaktować się z grupami działającymi w Twojej okolicy.

Jeśli jesteś po stanie psychozy, choroby dwubiegunowej, głębokiej depresji, stanów lękowych lub z a b u r z e ń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD), poinformuj o tym położną lub pielęgniarkę środowiskową.

ŹRÓDŁA DOSTĘPNE W INTERNECIE I PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE

Matki, ojcowie, rodzice, współrodzice i rodziny mogą korzystać z wielu źródeł dostępnych w Internecie i na portalach społecznościowych, a w ostatnich latach nastąpiły duże postępy w sposobie, w jaki można uzyskać pomoc. Korzystając z informacji dostępnych w Internecie, należy zachować ostrożność. Należy pamiętać, że korzystając z informacji dostępnych w Internecie, mogą być w nich zawarte treści, które użytkownicy mogą uznać za stresujące lub przykre ze względu na charakter tematu. Narodowy Fundusz Zdrowia w żaden sposób nie zatwierdza tych stron.

Aby uzyskać więcej informacji
na temat innych organizacji,
które mogą Ci pomóc,
porozmawiaj z pracownikiem
służby zdrowia.



Niniejsza broszura jest dostępna w języku polskim, bengalskim, rumuńskim i litewskim. Jeśli chcesz otrzymać niniejszą broszurę w jednym z wymienionych języków, poinformuj o tym swoją położną lub pielęgniarkę środowiskową.

Northamptonshire LMNS rozumie jak ważny jest język w przełamywaniu barier w korzystaniu z opieki zdrowotnej i zobowiązuje się do posługiwania się językiem zrozumiałym dla wszystkich w swojej komunikacji, publikacjach i informacjach dla pacjentów, tak aby zaspokoić potrzeby wszystkich osób. Będziemy wdzięczni za wszelkie uwagi, które pomogą nam w rozwijaniu naszej komunikacji.